

Voksne skal gribe ind over for unges mistrivsel

Mange unge lider i stilhed, og de står ofte alene med deres problemer. De bebrejder sig selv, at de ikke er perfekte og påtager sig i alt for høj grad ansvar for deres mistrivsel. Det viser en ny rapport fra Center for Ungdomsforskning, der samtidig kommer med en række anbefalinger til, hvordan voksne kan blive bedre til at spotte unges tegn på mistrivsel og hjælpe dem med at håndtere deres problemer.

Med rapporten *Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* sætter ungdomsforskere fra Aarhus Universitet fokus på unges mistrivsel. Rapporten er støttet af Egmont Fonden og belyser mistrivsel hos unge med alvorlige problemer – det gælder fx ensomme unge, unge med misbrugsproblemer, unge med selvskadende adfærd eller ligefrem selvmordtanker

Rapporten afslutter et treårigt forskningsprojekt, som bygger på en stor repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt mere end 3.500 unge mellem 15 og 24 år samt opfølgende kvalitative interview med udvalgte unge. Hovedkræfterne bag rapporten er Niels Ulrik Sørensen og Jens Christian Nielsen, begge forskere fra Center for Ungdomsforskning ved Aarhus Universitet.

Fokus på unge i gråzonen

Forskerne har især haft øje for de unge, der befinder sig i gråzonen, hvor de på den ene side ikke kan påhæftes en egentlig diagnose, men på den anden side har problemer, hvis omfang og intensitet er bekymringsvækkende.

”Det kan være pigen, der klarer sig godt skolen, men ikke ser nogen i fritiden og lever sit liv i dyb ensomhed. Det kan være drengen, der skærer i sig selv, fordi smerten for en stund får ham til at glemme sit uhåndterlige følelsesliv. Eller det kan være pigen, der overspiser, når hun føler sig stresset i gymnasiet, og som eksperimenterer med at kaste op, fordi hun er bange for at blive for tyk,” siger Niels Ulrik Sørensen.

Ikke de unges ansvar alene

Forskningsresultaterne peger på, at unge i gråzonen i stigende grad retter mistrivslen mod sig selv, og samtidigt holder deres mistrivsel tæt ind på livet, frem for at fortælle omverdenen, hvordan de har det.

”Unge i gråzonen ser det som deres ansvar alene, at de har det skidt, ligesom de betragter det som deres eget ansvar at finde en vej ud af elendigheden. Det peger på, at der ligger en stor samfundsopgave i at opbygge forpligtende sociale relationer omkring de unge, for de har brug for nogen at dele ansvaret med,” siger Jens Christian Nielsen

Anbefalinger til de voksne

Forskerne kommer derfor med en række anbefalinger til, hvordan voksne tæt på de unge kan gribe ind over for mistrivsel. Anbefalingerne er udviklet i samarbejde med praktikere, der til dagligt arbejder med unge.

”Det kan være et spørgsmål om at tage det første skridt og uopfordret henvende sig og spørge ind til, hvordan den unge egentlig har det, hvis man fornemmer, at noget er galt. Og selvom den unge tilkendegiver, at du som voksen skal blande dig helt uden om, så sørg for at skabe rum for dialog og gør det klart, at den unge til hver en tid kan henvende sig med sine problemer,” siger Jens Christian Nielsen.

Læs de øvrige anbefalinger i rapporten ***Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel***, som kan bestilles eller downloades [her](#) eller på Center for Ungdomsforskningens hjemmeside www.cefu.dk.

Fakta om *Når det er svært at være ung i DK*

Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel er afslutningen på forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*, der fra 2008-2011 har belyst unges trivsel og mistrivsel. Projektet er støttet af Egmont Fonden.

Forskningsprojektet er baseret på en stor videnskabelig spørgeskemaundersøgelse om trivsel og mistrivsel blandt mere end 3.500 15-24-årige unge i Danmark, hvilket kan betegnes som repræsentativt for denne gruppe. 33 af de medvirkende unge er efterfølgende blevet interviewet uddybende om, hvordan mistrivsel kommer til udtryk og søges håndteret i deres ungdomsliv.

Der er udkommet to forskningsrapporter med afsæt i denne empiri:

- Jens Christian Nielsen – Niels Ulrik Sørensen – Martha Nina Osmec (2010): *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal*. Center for Ungdomsforskning, Aarhus Universitet.
- Niels Ulrik Sørensen – Ane Grubb – Iben Warring Madsen – Jens Christian Nielsen (2011): *Når det er svært at være ung i DK – unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv*. Center for Ungdomsforskning, Aarhus Universitet.

Desuden er en række eksperter blevet interviewet om deres viden om unges mistrivsel på forskellige områder. Denne viden er både blevet brugt i forskningsprojektet og omsat i en bog med ekspertinterviews:

- Jens Christian Nielsen – Niels Ulrik Sørensen – Noemi Katznelson – Maria Duclos Lindstrøm (2010): *Den svære ungdom - 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. Hans Reitzels Forlag.

Endelig er der afholdt to udviklingslaboratorier, hvor forskningsprojektets resultater er blevet diskuteret med nøglepersoner fra frivillige sociale organisationer, uddannelses- og vejledningsinstitutioner, klubområdet, rådgivningsinstitutioner, foreningslivet, sundhedssektoren og almennyttige fonde. Både ekspertinterview og udviklingslaboratoriernes råd og ideer til, hvordan mistrivsel blandt unge kan spottes, og hvordan unge kan hjælpes med at håndtere mistrivsel, indgår i grundlaget for *Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel*.

Kontakt:

Lektor, ph.d. Jens Christian Nielsen: E-mail: jcn@dpu.dk – telefon: tlf.: 87 16 38 51

Lektor, ph.d. Niels Ulrik Sørensen: E-mail: nus@dpu.dk – telefon: 87 16 37 07